

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data dan analisis data yang telah peneliti lakukan, dapat disimpulkan bahwa: Senam A-PIK berpengaruh untuk menghambat penurunan fungsi fisik pada orang dengan demensia.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan kepada orang dengan demensia di Kecamatan Cibeunying kidul, Kelurahan Padasuka RW 06 yang di Bina oleh POSBINDU (Pos Binaan Terpadu) yang bernama Tanjung. Maka pada kesempatan ini penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak POSBINDU supaya terus memaksimalkan kesemngatan para lansia agar terus berjalan Senam yang sudah terjadwal, dengan harapan para lansia dapat tetap sehat dan bugar.
2. Kepada para lansia yang sudah ikut partisipasi dan membantu penelitian diharapkan dapat terus aktif dalam program yang telah dibuat oleh pihak POSBINDU.
3. Penulis senang dan bangga apabila ada peneliti yang berkeinginan mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini